



PROGRAMME DE FORMATION

PRISE DE PAROLE, PRENDRE CONFIANCE ET S'EXPRIMER AVEC IMPACT

Réf. : MRH-EFFI 301

Mise à jour : 19/03/2024

PF.V12 : 22/01/2024

AVOIR PEUR DE PRENDRE LA PAROLE C'EST NATUREL ET LEGITIME, MAIS CELA S'APPREND.

Une grande majorité d'entre nous connaît la peur de parler en public. La peur d'être dévisagé et de prendre la parole en public est l'une des plus courantes. 55% de la population appréhende cette situation, et près d'une personne sur trois renonce à s'exprimer devant un groupe. La peur est là et les raisons de se taire ne manquent pas.

- **PUBLIC**

Toute personne qui souhaite prendre confiance et apprendre à gérer son stress lors de la prise de parole, face à un interlocuteur (hiérarchique, collègue, clients, ...), etc.

- **PREREQUIS**

Aucun

- **OBJECTIF PROFESSIONNEL**

Dépasser la peur de prendre la parole et la peur du jugement afin d'oser s'exprimer.

- **OBJECTIFS OPERATIONNELS**

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les éléments non-verbaux de la communication.
- Dépasser la peur de prendre la parole en public et la peur du jugement.
- Devenir convaincant, oser s'exprimer.
- Valoriser son image.

- **CONTENU DE FORMATION**

REPERER SES POINTS FORTS ET POINTS FAIBLES EN PRISE DE PAROLE

Visualisation de la prise de parole (séance filmée)

Analyse des points forts et des axes de progrès grâce aux retours des stagiaires et du formateur

Prendre conscience de ses atouts

PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS ET DE SON SCHEMA CORPOREL

Les postures à adopter, à éviter

Gérer l'espace et bouger

Décoder les gestes liés à l'émotion qui trahissent nos pensées

Décoder et exploiter le langage non-verbal

SAVOIR UTILISER SA VOIX

Placer sa voix, trouver son rythme, pour gagner en aplomb

Travail sur la prononciation (virelangue)

Utiliser le silence

IDENTIFIER LES EMOTIONS, LES SIENNES, CELLES DES AUTRES, APPRENDRE A LES ACCUEILLIR

Acceptation du regard de l'autre

Transformation de la parole automatique en parole vécue

Ecoute active, car être un bon orateur c'est être un bon auditeur

Utiliser les réactions du public

VOS CONTACTS ASFO Adour

www.asfo-adour.org

ASFO Adour (Siège Social)
1052, Rue de la Ferme de Carboué
40000 MONT-DE-MARSAN
☎.05.58.75.72.80
asfo.mdm@asfo-adour.org

ASFO Adour
352, Rue Denis Papin - Village d'Entreprises
40990 SAINT-PAUL-LES-DAX
☎.05.58.91.19.00
asfo.dax@asfo-adour.org

ASFO Adour
116 Impasse de Guadelupéa
64480 USTARITZ
☎.05.59.46.14.41
asfo.bayonne@asfo-adour.org



PROGRAMME DE FORMATION

PRISE DE PAROLE, PRENDRE CONFIANCE ET S'EXPRIMER AVEC IMPACT

Réf. : MRH-EFFI 301

Mise à jour : 19/03/2024

PF.V12 : 22/01/2024

APPRIVOISER SON PUBLIC ET SE FAIRE APPRECIER...

Bien commencer son intervention

Savoir incarner son propos

Improvisation et énergie

- **METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES**

Formation en Présentiel

Modalités pédagogiques, moyens, outils utilisés pour favoriser l'engagement des bénéficiaires : apports pour enrichir la connaissance, échanges et de partages d'expériences pour dédramatiser, exercices pratiques pour s'approprier les bonnes pratiques.

Selon les besoins des participants, exprimés / constatés au travers des exercices pratiques, apports adaptés.

Tout au long de la formation des mises en pratiques, des exercices visent à s'entraîner de façon ludique pour gagner en confiance, en aisance et en efficacité.

Chacun s'exerce à partir de cas pratiques issus de son vécu professionnel.

Facilitateur : Avoir la volonté de s'investir pour faire évoluer ses pratiques.

Approche par les techniques du théâtre. Ces outils, tels que l'ancrage du corps (regard, appui dans le sol), la respiration, la voix (diction, volume, modulation, harmonie avec le corps), l'impact du message ou encore la gestion de l'espace et du temps permettent une immersion directe dans l'exercice. L'expérimentation par des exercices ludiques permet une mise en pratique dès la fin de la formation.

Moyens pédagogiques utilisés :

- Caméra
- Jeux, jeux de rôle, exercices de théâtre
- Voix, respiration, silence
- Le corps : posture, gestuelle, regard, énergie et enthousiasme.

- **MODALITES D'EVALUATION**

- Tour de table, en début et en fin de formation. En début de formation : faire connaissance, présenter les objectifs et le déroulement de la formation, recueillir les attentes individuelles. En fin de formation : faire le bilan, repérer si les réponses apportées ont bien répondu aux attentes exprimées.
- Grille de compétences : le stagiaire s'auto-positionne en début puis en fin de formation ; il mesure sa progression. La grille complétée récupérée en fin de formation nous permet de repérer comment le stagiaire se voit évoluer.
- Exercices en cours de formation : cas pratiques apportés par les stagiaires issus de leur quotidien et jeux de rôle réalisés en binômes corrigés et débriefés en collectif permettent de s'entraîner tout en identifiant les acquis, la progression, les axes de progrès ; des conseils personnalisés sont proposés par le formateur.
- QUIZZ en cours et en fin de formation, complétés individuellement et corrigés en collectif permettent au formateur d'identifier comment chacun s'approprie les apports et, si besoin, approfondir / compléter les apports.
- Un questionnaire de satisfaction permet à chaque stagiaire d'exprimer son appréciation sur l'atteinte des objectifs, la pédagogie et l'accompagnement mis en œuvre par le formateur, l'organisation matérielle de la formation et de préciser sa satisfaction globale.

- **FORMATEUR**

Formateur spécialiste du domaine

- **SANCTION DE LA FORMATION**

Remise d'une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action

VOS CONTACTS ASFO Adour

www.asfo-adour.org

ASFO Adour (Siège Social)
1052, Rue de la Ferme de Carboué
40000 MONT-DE-MARSAN
☎.05.58.75.72.80
asfo.mdm@asfo-adour.org

ASFO Adour
352, Rue Denis Papin - Village d'Entreprises
40990 SAINT-PAUL-LES-DAX
☎.05.58.91.19.00
asfo.dax@asfo-adour.org

ASFO Adour
116 Impasse de Guadelupéa
64480 USTARITZ
☎.05.59.46.14.41
asfo.bayonne@asfo-adour.org



PROGRAMME DE FORMATION

PRISE DE PAROLE, PRENDRE CONFIANCE ET S'EXPRIMER AVEC IMPACT

Réf. : MRH-EFFI 301

Mise à jour : 19/03/2024

PF.V12 : 22/01/2024

- **DUREE**

2 jours consécutifs, 14 heures

- **DATES, LIEU, TARIFS, MODALITES ET DELAIS D'ACCES**

Contactez votre Centre ASFO Adour pour valider votre inscription après analyse de votre besoin et, le cas échéant, vérification des prérequis et du positionnement.

Délais d'accès à la formation : Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

Formation Clé en main sur site ASFO Adour

Où ?	Quand en 2024 ?
Mont de Marsan	Nous consulter
Saint Paul les Dax	19 et 20 juin 2024
Ustaritz	Nous consulter
TARIF	600 € HT (720 € TTC) / personne (TVA 20%)

Retrouvez notre offre de formation actualisée en continu (dates, programme...) sur www.asfo-adour.org

Option proposée : mettre en œuvre cette formation et/ou compléter cette action par un module réalisé à distance.

Pour toute personne qui souhaite développer sa capacité d'orateur en Visio, cette action peut être proposée de façon individualisée, à distance. Nous consulter.

Formation dans vos locaux et/ou sur mesure : Nous consulter

- **MODALITES D'ACCES AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

L'ASFO Adour peut proposer des aménagements (techniques, organisationnels et/ou pédagogiques) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap.

Un référent Handicap est à votre disposition.

Le registre d'accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap est téléchargeable sur notre site Internet grâce au lien suivant : <https://www.asfo-adour.org/nos-documents>

- **INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

- **Chiffres clés Qualité**

. Nombre de stagiaires et moyenne de satisfaction sur <https://www.asfo-adour.org/certifications-et-qualite>

- **Formation certifiante**

. Taux d'obtention de la certification : sur <https://www.asfo-adour.org/certifications-et-qualite>

. Equivalences, passerelles, suite de parcours et débouchés : www.certificationprofessionnelle.fr

/ Recherche libre par certification

- **Possibilités de financement**

Informations générales et contacts dédiés selon votre statut en contactant votre Centre ASFO Adour et sur <https://www.asfo-adour.org/information-formation>

- **Règlement intérieur** téléchargeable sur <https://www.asfo-adour.org/nos-documents>

L'entrée en formation vaut acceptation de celui-ci par le stagiaire.

- **Coordonnées et plan d'accès des Centres ASFO Adour** disponibles sur <https://www.asfo-adour.org/nous-contacter>

- **Déclaration d'Activité ASFO Adour** enregistrée sous le numéro 72 40 00003 40.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

VOS CONTACTS ASFO Adour

www.asfo-adour.org

ASFO Adour (Siège Social)
1052, Rue de la Ferme de Carboué
40000 MONT-DE-MARSAN
☎.05.58.75.72.80
asfo.mdm@asfo-adour.org

ASFO Adour
352, Rue Denis Papin - Village d'Entreprises
40990 SAINT-PAUL-LES-DAX
☎.05.58.91.19.00
asfo.dax@asfo-adour.org

ASFO Adour
116 Impasse de Guadelupéa
64480 USTARITZ
☎.05.59.46.14.41
asfo.bayonne@asfo-adour.org